STOTT PILATES®

Exercices avec le cerceau de mise en forme

Fitness Circle™

Inclut
15 Exercices:

La Centaine	Page 2
Enroulement avant	2
Préparation abdominale	2
Étirement de jambe isolée	3
Demi-roulement arrière	3
Le Ballon	3
Presse latéraux	4
Roulement arrière des obliques	4
Étirement avant de la colonne	4
Levées latérales de jambe	5
Torsion de la colonne	5
Fente avant	5
Presse triceps	6
Ciseaux	6
Serrement des talons sur le ventre	6

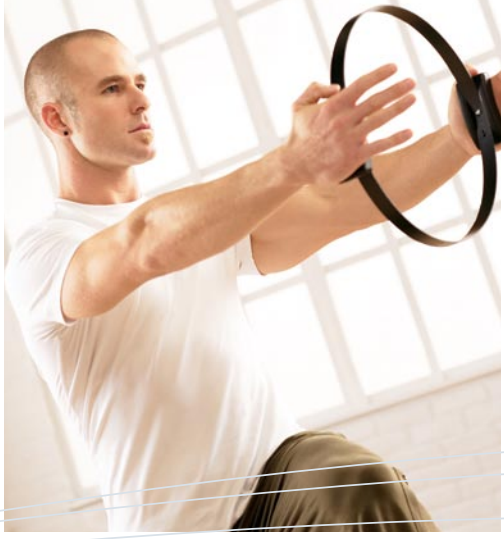
Le Fitness Circle™ peut procurer de la variété et du défi aux exercices sur tapis. Placé dans les mains, il peut vous rendre plus conscient de la région des épaules. Serrer le cerceau entre les genoux ou les chevilles engage l'intérieur des cuisses qui, en retour, assurera l'activation des muscles de support profonds du tronc. Ce simple outil bâtira aussi l'endurance des bras, des jambes et du tronc pendant l'entraînement.

LES EXERCICES PEUVENT ÊTRE PRATIQUÉS AVEC LE CERCEAU DE MISE EN FORME FITNESS CIRCLE LÉGER OU LE MODÈLE PROFESSIONNEL.

Étirement de jambe isolée

Roulement arrière des obliques

Fente avant avec rotation



3112B MD/MC Marque déposée ou marque de commerce de Merrithew Corporation, utilisation autorisée.

LA CENTAINE *Complétez 10 sets*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés; jambes allongées en diagonale avec le Fitness Circle entre les chevilles

INSPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras

EXPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras et serrant le cerceau

ENROULEMENT AVANT

Complétez 5-8 répétitions

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis; jambes allongées et ensemble, tenant le Fitness Circle avec les bras au-dessus de la tête

INSPIRER lever le cerceau vers le plafond

EXPIRER rouler vers le haut amenant le cerceau vers les pieds

INSPIRER commencer à rouler vers l'arrière

EXPIRER rouler jusqu'au tapis avec le cerceau au-dessus de la tête

PRÉPARATION ABDOMINALE *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, Fitness Circle entre les cuisses; colonne neutre, ni arquée, ni aplatie

INSPIRER pour préparer et hocher la tête légèrement

EXPIRER courber en soulevant le haut du corps du tapis sans presser le bas du dos dans le tapis et serrer le cerceau

INSPIRER abaisser le corps sur le tapis et relâcher la pression sur le cerceau

ÉTIREMENT DE JAMBE ISOLÉE *Complétez 5-8 répétitions sur chaque jambe*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, position imprimée, haut du tronc fléchi; jambes en position tablette (genoux pliés dans les airs), tenant le Fitness Circle vers le plafond; INSPIRER pour préparer; EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et allonger une jambe en diagonale; INSPIRER commencer à changer de jambe; EXPIRER étendre l'autre jambe en diagonale

LE BALLON

Complétez 5-8 répétitions

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions; colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis; tenant le Fitness Circle avec les bras allongés à l'avant

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière sur les épaules

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer

DEMI-ROULEMENT ARRIÈRE

Complétez 5-8 répétitions.

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, pieds à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les cuisses

INSPIRER pour préparer

EXPIRER courber la colonne et rouler vers l'arrière aussi loin que possible tout en gardant les pieds sur le tapis

INSPIRER retourner à la position de départ et relâcher la pression sur le cerceau

PRESSE LATÉRAUX *Complétez 5-8 répétitions de chaque côté*

POSITION DE DÉPART debout droit, pieds à la largeur des hanches; une main pressant le Fitness Circle contre l'extérieur de la cuisse; INSPIRER pour préparer; EXPIRER garder le bras allongé et presser le cerceau contre la cuisse, tournant le haut du tronc légèrement vers ce côté; INSPIRER retourner au centre et relâcher la pression sur le cerceau

ROULEMENT ARRIÈRE DES OBLIQUES

Complétez 5-8 répétitions

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; genoux fléchis avec le Fitness Circle entre les genoux, bras allongés à l'avant

INSPIRER pour préparer

EXPIRER courber le bas du dos et faire une rotation du tronc vers un côté, allongeant ce bras vers l'arrière

INSPIRER retourner à l'avant allongeant le bras devant

ÉTIREMENT AVANT DE LA COLONNE *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis avec les jambes allongées à l'avant (assis sur un coussin ou un bottin ou plier les genoux pour être assis le plus droit possible); mains sur le dessus du Fitness Circle

INSPIRER pour préparer

EXPIRER commençant du dessus de la tête, fléchir vers l'avant et serrer le cerceau avec les mains; garder les épaules loin des oreilles

INSPIRER retourner à la position de départ, levant la tête en dernier et relâcher la tension sur le cerceau

LEVÉES LATÉRALES DE JAMBE

Complétez 5-8 répétitions

POSITION DE DÉPART couché sur le côté sur une ligne droite avec la tête reposant sur le bras du dessous; Fitness Circle debout sur le plancher avec les deux pieds à l'intérieur du cerceau; INSPIRER pour préparer

EXPIRER contracter les abdominaux et presser la cheville du dessus contre le cerceau

INSPIRER relâcher la tension sur le cerceau

TORSION DE LA COLONNE

Complétez 5-8 répétitions

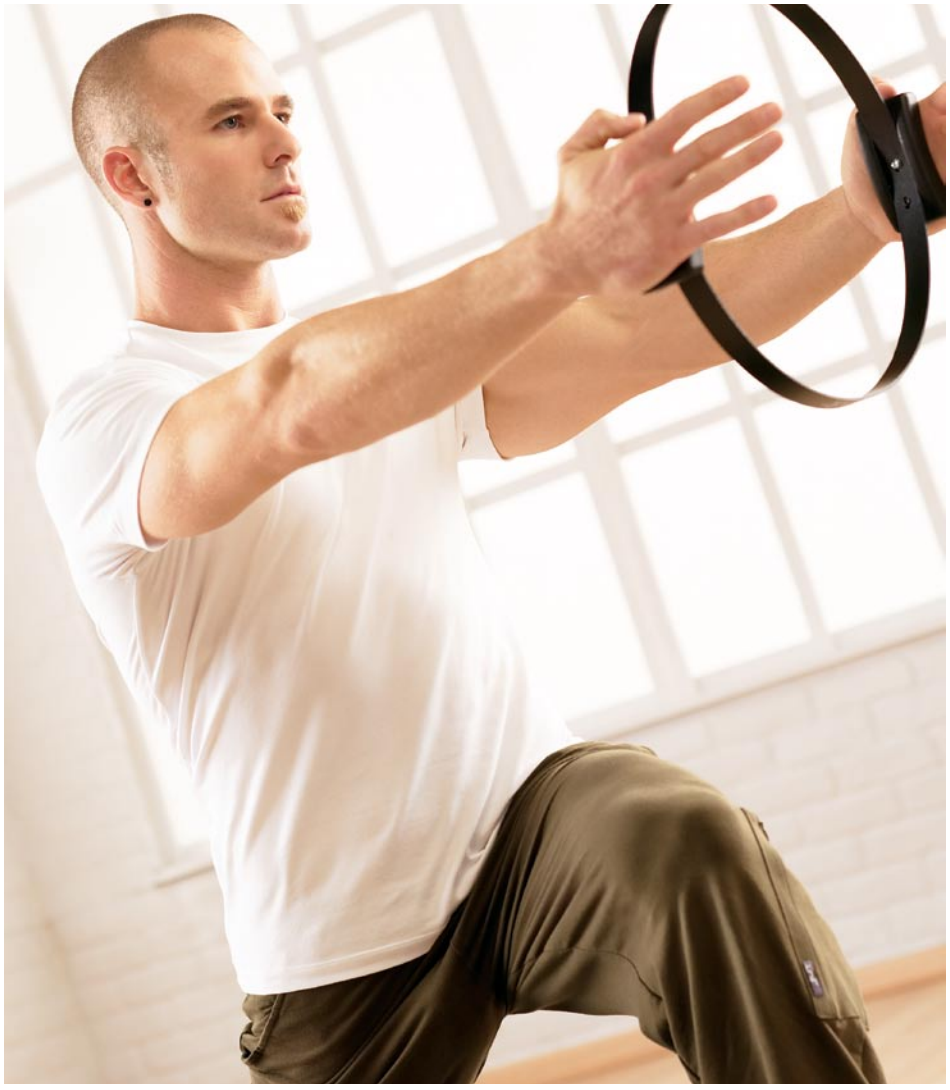
POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; jambes croisées; bras allongés vers l'avant tenant le Fitness Circle

INSPIRER pour préparer

EXPIRER rotation du tronc vers un côté, fléchir les coudes et serrer le cerceau

INSPIRER rester

EXPIRER retourner à l'avant avec les bras allongés devant



FENTE AVANT AVEC ROTATION *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle devant le torse avec les coudes fléchis; INSPIRER pour préparer EXPIRER faire une fente vers l'avant avec rotation du tronc vers la jambe avant et allonger les bras INSPIRER retourner à la position de départ

PRESSE TRICEPS

Complétez 5-8 répétitions

POSITION DE DÉPART debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle derrière le dos avec les coudes fléchis

INSPIRER pour préparer

EXPIRER étendre les coudes et serrer le cerceau

INSPIRER fléchir les coudes et relâcher la pression sur le cerceau

CISEAUX *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi; jambes allongées vers le plafond; tenant le Fitness Circle vers le plafond

INSPIRER pour préparer

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et faire les ciseaux des jambes, allongeant une jambe vers le tronc, éloignant l'autre

INSPIRER commencer à changer de jambe

EXPIRER ciseaux de l'autre jambe vers le tronc, éloignant la jambe opposée

SERREMENT DES TALONS SUR LE VENTRE *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART couché sur le ventre sur le tapis avec les mains sous le front; genoux pliés à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les chevilles

INSPIRER pour préparer

EXPIRER contracter les abdominaux et serrer le cerceau entre les chevilles

INSPIRER relâcher la tension sur le cerceau

Garantie, Soin et Utilisation du Cerceau de Mise en Forme Fitness Circle[MD] Léger

Le Cerceau de mise en forme Fitness Circle[MD] Léger de STOTT PILATES[MD] est ergonomiquement conçu pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis. Utilisez de concert avec la série complète de vidéos d'exercices avec le Fitness Circle et le Manuel complet d'exercices sur tapis pour engager les muscles centraux profonds ainsi que pour cibler et tonifier les abdominaux, l'intérieur et l'extérieur des cuisses, les bras et les fessiers.

GARANTIE

Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le manufacturier et le distributeur décline toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Si nécessaire, nettoyez les surfaces de plastique du Cerceau de mise en forme Fitness Circle Léger avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour faire disparaître des saletés plus tenaces. Assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui ne rend pas les surfaces glissantes.

N'utilisez pas de nettoyants abrasifs sur les poignées de mousse.

*L'huile de tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou magasins de produits naturels; mélangez selon le mode d'emploi sur l'empaquetage.

SÉCURITÉ ET UTILISATION

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle du Cerceau de mise en forme Fitness Circle Léger en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'essayez pas de comprimer complètement le cerceau.
- N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé et n'essayez pas de réparer l'équipement vous-mêmes.
- N'utilisez l'équipement que pour les exercices prescrits.
- Ne placez pas le Cerceau de mise en forme Fitness Circle Léger autour de votre cou ou n'essayez pas de comprimer le cerceau avec votre tête ou votre cou

Découvrez plus d'exercices avec le Fitness Circle[MD]

Ajoutez de la variété et obtenez des résultats durables avec la collection exhaustive de DVD et la gamme complète d'équipements novateurs de STOTT PILATES.

Visitez **stottpilates.com** pour explorer ces autres accessoires

Pour plus d'information au sujet des produits et de la formation de STOTT PILATES, appelez :
sans frais Amérique du Nord **1-800-910-0001** | sans frais Royaume-Uni **0800-328-5676** | siège social **416-482-4050** | achetez en ligne **www.stottpilates.**